



# てくてく日和 VOL.2

2026年発行

豊岡市教育委員会  
幼児育成課

## 「まだ小さいから」ではない！？体の土台づくりの大切さ！！

お子さんが「よく転んでしまう」「座っているとすぐに姿勢が崩れてしまう」など、気になることはありませんか。

実は、バランス感覚や姿勢を保つ力は、子どもの成長とともに自然に育つだけでなく、毎日の経験や遊びの中で大きく育まれていきます。

たくさん体を動かして遊ぶことは、転びにくい体づくりや座るための力につながります。今回は、ご家庭でも楽しめる遊びを交えながら、子どもの体の土台づくりについてご紹介します。

### ～バランス感覚や座る力を育む3つのポイント！～

#### ★ ハイハイや手をつく遊びの経験をたっぷり！

ハイハイは腕や足だけでなく、お腹や背中など全身の筋肉を使います。体を支える力が育つことで、転びにくい体や姿勢を保つ力につながります。

#### ★ 揺れる・回る・傾く遊びを楽しもう！

抱っこでユラユラしたり、布団の上でゴロゴロ転がったりする遊びは、体のバランスを感じる力を育てます。

「楽しい！」と感じながら繰り返し経験することが大切です。

#### ★ 親子で触れ合いながら体を動かそう！

体を動かす楽しさは、安心できる大人との関わりの中で育れます。

高い高い、飛行機ごっこ、膝の上での揺れ遊びなど、親子で笑顔になれる遊びをたくさん楽しみましょう。心と体の安定が、座る力や集中する力の土台になります。

↓ こんな遊びを楽しもう♪



キューッ！

上まで来たね！

親子でたっぷり  
くっついて遊ぼう♪



柔らかい感覚を  
楽しむことも重要な経験です！

すねの上に乗せ  
飛行機で探検に出かけよう♪



ブーン！

暑さが厳しい夏本番となりました。熱中症に気をつけながら、元気にお過ごしください。

さて、今回は子どもの発達に役立つ内容をご紹介します。心と体がぐんぐん成長するこの時期に、笑顔で触れ合いながら親子で一緒に、体を動かす遊びをたくさん楽しんでみてください♪

幼児育成課 山内夢斗哉・上野真希



運動遊びのHPへ  
移動します♪



## Let's play♪親子でイチ！ニツ！！

### だるまさんがころーん

【身に付く力】  
回転感覚・逆さ感覚 など



心地よい揺れは安心感  
につながるのじゃ。



大人はあぐらで座ります。

その中に子どもを座らせ、両足を優しく持ち、ブランコのように左右・前後へ揺らします。

### トンネルくぐり

【身に付く力】  
支持力・空間認知 など



「いないいないばあ！」などの  
声掛けで繰り返し  
遊びたくなります。

大人は四つ這いになり、トンネルを作ります。

子どもはその下をハイハイなどでくぐって遊びます。

### ●●地域の親子運動遊び情報●●

各子育てセンターでは、下記の日程で親子触れ合い遊びを実施しています。お子さんと一緒に汗をかいて楽しみましょう♪ぜひ、遊びにきてください。

7月10日（金）AM 竹野子育てセンター TEL47-2030

7月11日（土）AM 城崎子育てセンター TEL32-4666

8月25日（火）AM 子育て総合センター TEL24-4604

9月12日（土）AM 日高子育てセンター TEL42-4610

9月19日（土）AM 出石子育てセンター TEL52-6188

### 親子運動遊びの様子



ワニさんに変身♪  
（日高子育てセンター）

上記以外の日程、その他詳しいお問い合わせは各センターまで♪

### 1日5分 心 が変わる 体 が変わる 親子でふれあい運動遊び

難しいことをする必要は全くありません。

親子のスキンシップを兼ねて毎日少しの時間でも続けてみましょう！

～「子どもと遊んであげる」のではなく、「子どもが自分と遊んでくれる」のは今だけです～